

モットー「楽しき中にも規律あり」 トップより先に歩かない。間隔を開けない。アンカーより後にならない。

2010年11月30日

健脚組 各位

兵庫歩こう会

第171回例会「播磨アルプス 桶居山から高御位山へ」ご案内

高御位（たかみくら）山は播磨アルプスとも呼ばれ、周囲には高い山が少なく300米余の低山ながら高砂市の最高峰となっています。山域は植林がないことから360度の展望が良く、頂上では断崖の岩場がせり出し播磨平野や瀬戸内海を一望できる独特の岩山（竜山石）で成っています。登山道はいくつものルートがありますが、今回は桶居（おけすけ）山から急なアップダウンを繰り返して縦走します。

記

集合日時：2011年 1月 11日（火） 9時00分 受付開始：8時40分

集合場所：JR山陽本線 「ひめじ別所」 駅改札口

雨天対応：気象庁のホームページ（URL：<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>）またはNTTの天気予報（079+177）で、兵庫県南部の例会前日17時発表、翌日06-12時、12-18時の降水確率のいずれかが50%以上のときは中止とします。

コース：別所駅BS＝夕陽丘BS～桶居山登山口（45m）～桶居山（247m）～鷹ノ巣山分かれ（226m）～高御位山（304m）～長尾・道路出合い（17m）～JR曾根駅  
距離：9.7km、時間：6h50min、標高差：250m 難易度：★★★☆☆

服装：長袖シャツ、長ズボン、手袋、帽子、登山靴（ソールのすべりにくいハイカット）

持参物：弁当、飲料水、敷物、タオル、雨具、スパッツ、ステッキ

費用：参加費500円、バス運賃は個人負担（¥180）です。

保険：当クラブで発生した事故については会として一切責任は負えません。各自の責任のもとに対応をお考えください。万一のことを考えまして団体傷害保険には加入しています。

電車案内：JR山陽線、福知山線

冬季は積雪等のため列車運行が遅れがちです、早めにお出かけ下さい。

上段普通、下段快速		乗換	新快速				乗換	快速	
川西池田	尼崎		尼崎	芦屋	三宮	加古川		加古川	ひめじ別所
7:01	7:16		7:23	7:32	7:41	8:11	8:16	8:26	
7:35	7:47		7:52	8:00	8:09	8:40	8:42	8:55	

歩きどころ・みどころ

高御位：同音の高御座は朝廷の儀式の際、大極殿または紫宸殿の中央に設けた天皇の座を示す。山の名前も神座、磐座から転じたと考えられている。

竜山石（宝殿石）：加古川下流右岸に産する凝灰岩。古くから石材として広く利用され、近くの“石の宝殿”は日本三奇として知られ生石神社の祭神として祭られています。

当日、現地で参加の受付をします。

[問合せ先] 三上、松井